

## 12月14日(土)混成ブロック練習計画

### 1 練習のねらい

#### (1) 現状の確認

⇒1日・7, 8日の練習内容の共有と, 自己レベルの現状確認

#### (2) 冬季の練習, 自主トレ時に活用できるドリルの習得

#### (3) 長期休業中の練習環境の確認

### 2 日程及び内容

12:20 選手受付

12:50 開講式

13:00 先輩から学ぶ(全中出場者講話)

13:25 全体練習開始

ブロックミーティング

・スタッフ枠選手の紹介

・1日練習会, 7, 8日合宿の振り返り

・W-up(メディシン突出し含む)

・C-test

MB-F, MB-B, MB-突き出し, 階段昇降, 10+30, 10+100

(時間帯によっては縮小)

14:15 ハードル練習

ドリル, インターバル間を短くした3台走, 5台走

※個々のハードル走チェック, インターバル間も確認しつつ設定

15:15 走高跳(※HJブロックの使用状況によっては変更あり)

15:45 流し等⇒C-down

16:00 ミーティング解散

### 3 準備物

生徒

各自練習用具(スパイク, ロンタイ, 手袋, ネットウオーマーなど) 健康保険証または写し

水分 筆記用具 練習日誌(学校あるいは各自のもの) 参加承諾書および誓約書

メディシンボール(2kg;男女共通) 参加費 マスク(各自)

強化練習会参加承諾書

※提出物;①参加費, ②参加承諾書および誓約書, ③日誌, ④強化指定選手個人データ,

⑤わたしの練習環境(④, ⑤は前回の強化練習会で未提出の選手)

※雨天時, 外で活動できるウェアの工夫と準備を

#### 4 参加生徒

男 渡邊（寺岡2） 永浦（南方2） 渡部（錦ヶ丘2） 高橋（六郷2） 清水（将監2）

女 釜谷（白石東1） 齋藤（青陵2） 高橋（増田1） 前田（中山1） 屋敷（錦ヶ丘1）

スタッフ枠

男 佐藤（増田2）

女 藤原（石巻山下2）